



Mediendossier

100 % Women Cycling und Angebote für Frauen

Die Kampagne in Kürze

Lancierung und Laufdauer

- 8. März 2023: Lancierung am internationalen Tag der Frau
- 100% Women Cycling Celebrity Challenge (Durchführung): individuell während der Velo-Saison
- 100% Women e-Roadbike Media Trip: 24. – 27. April 2023
- 100% Women Gravel Challenge: 20. – 23. Mai 2023
- 100% Women Media & Content Creator Trip: 18. – 24. Juni 2023
- 100% Women in Business Cycling Challenge: 27. Juni 2023
- 100 % Women – Velo-Angebote für Frauen: Vom 8. März 2023 – Oktober 2023 (Velo-Saison)

Mediendossier 100% Women-Kampagne

Ziele der Kampagne

- Mehr Frauen für den Rennrad-, Tourenbike-, Gravel- und Mountainbike-Sport sowie für Outdoor-Sportarten im Allgemeinen gewinnen und sie bei ihren Herausforderungen unterstützen.
- Frauen im Radsport ein Gesicht und Präsenz geben, sowie Vorbilder schaffen.
- Stärkung und Unterstützung der Community des Frauenradsports.
- Vielfältige Radfahrangebote schaffen, die auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten sind.
- Nationale Reichweite, Logiernächte generieren und Neugäste gewinnen.
- Positionierung der Schweiz als attraktives, bisher wenig bekanntes Land für Veloerlebnisse aller Art.

Warum Frauen als Zielgruppe?

Potential in Zahlen

- Frauen sind im Radsport & Mountainbiking im Vergleich zu Männern deutlich unterrepräsentiert.
- Lizenzierte Radsportlerinnen: ca. 1/4 in der Schweiz & Deutschland (Quellen: Fast & Female / Statista 2020).
- Radsport & Mountainbiking in der Freizeit: ca. 1/3 weiblich (Quellen: Statista 2020, TMS 2017, Eidg. Departement UVEK, 2021).
- Der Radsport boomt - weltweit stieg der Radsport im Jahr 2020 um 77,7% bei den Frauen und 34,7% bei den Männern (Quelle: Strava Report 2020).
- Im Jahr 2021 wird zum ersten Mal seit 20 Jahren eine Tour de Suisse für Frauen ausgetragen und 2022 die erste Tour de France Femmes seit 2009.
- Besonders beliebt waren 2020 Strava-Challenges und virtuelle Workouts, etwa auf der Plattform Zwift (Quelle: Strava Report 2020). Zwift, mit insgesamt 2 Millionen Nutzern, hat den Frauentrend im Radsport erkannt und kooperiert mit der Tour de France Femmes 2022 und hat verschiedene Trainingsangebote für Frauen im Radsport lanciert.
- Der Radtourismus generiert in der Schweiz einen jährlichen Umsatz von 3 Milliarden Franken (Eidg. Departement UVEK, 2021).

Insbesondere im Outdoorbereich sieht Schweiz Tourismus grosses Potential, Frauen als neue Gäste zu gewinnen.

- Bestehende Outdoor-Sportlerinnen für **weitere Outdoorsportarten** zu motivieren
 - z.B. Wanderinnen, die sich auch fürs Biken begeistern lassen
- Frauen, die **noch keine Outdoorsportlerinnen** sind:
 - z.B. Frauen, die ins Fitnesscenter gehen, aber auch fit genug für eine Passfahrt sind.
- Frauen ab 45
 - Für viele Frauen nimmt erst mit dem Heranwachsen und Auszug der Kinder die persönliche Entwicklung wieder einen grösseren Stellenwert ein. Reich an den Ressourcen Zeit und Geld, neugierig und motiviert, Neues zu lernen. Diese Frauen sind konsumgewohnt, wissen, was sie wollen und fühlen sich im Schnitt 15 Jahre jünger als sie sind.

Die Kampagne im Detail

In Kürze

Auf [MySwitzerland.com/women](https://www.myswitzerland.com/women) präsentiert ST gemeinsam mit der Tourismusbranche eine schweizweite Auswahl von rund 50 Angeboten und Events, die sich ganz auf die Bedürfnisse von Frauen fokussieren. Die Angebote haben einen touristischen Bezug, dauern von mehreren Stunden bis zu mehreren Tagen und decken das gesamte Repertoire an Velokategorien ab; von Mountainbike, über Rennvelo bis hin zu E- und Tourenbike. Sie beziehen eine weibliche Sicht und Erfahrungswelt ein, sind von Frauen geführt und nur für Frauen (women-only) bestimmt. Ein Fokus liegt dabei auf Angeboten, die ein Gefäss für Frauen bieten, neues auszuprobieren und eine «first bike experience» zu erleben.

Ziele

- Schaffung eines breit gefächerten, auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnittenen Radfahrangebots.
- Nationale Reichweite, Logiernächte generieren und Neugäste gewinnen.
- Aufzeigen der Vielfalt der Radsportmöglichkeiten in der Schweiz.
- Sensibilisierung der Branche für die Bedürfnisse von Frauen im Radsport und im Outdoorsport im Allgemeinen.

Anforderungen an die Angebote

Die 100% Women Velo-Erlebnisse

- sind frauenspezifisch, ohne klischiert zu sein (siehe Ziele und Checkliste)
- haben einen touristischen Bezug (lösen Reisebegehren aus) mit überregionaler Strahlkraft
- sind hochwertig, leidenschaftlich und originell
- sind so vielseitig wie die Frauen selbst
- sprechen Frauen mit unterschiedlicher Velo-Erfahrung und sportlichem Niveau an (von First-Bike-Experience über Kennenlernen unterschiedlicher Bike-Arten, bis hin zu sportlichen Mehrtagestouren)
- decken möglichst alle Kategorien im Bereich Velo ab (Rennrad, MTB, E-Bike, Gravelbike)
- ermöglichen eine schweizweite Abdeckung (alle Sprachregionen), Berg- und Stadtangebote
- sind einfach und direkt über den Anbieter / die Anbieterin buchbar oder zugänglich (idealerweise online)
- sind auf Anfrage für Gruppen möglich, allerdings soll die Mehrheit der Angebote für Einzelpersonen an definierten Daten buchbar sein
- sind immer mit weiblichem Guide
- erlauben nur weibliche Teilnehmerinnen
- sind optimalerweise mit einer Übernachtung in einem Bike-Hotel kombinierbar
- werden in mehreren Sprachen angeboten (mind. Englisch oder DE/FR für den Markt Schweiz)
- sind regelmässig buchbar (keine einmaligen Angebote)

Auswahlverfahren der Angebote und Umsetzung

Die Tourismusbranche hat im Rahmen einer öffentlichen Ausschreibung (August- Oktober 2022) rund 80 Angebote eingereicht. Eine fünfköpfige Jury hat diese anhand der genannten Ziele und Kriterien beurteilt und mehr als 50 Angebote für die Kampagne ausgewählt. Schweiz Tourismus ist für die Ausschreibung, Kommunikation und Vermarktung der Angebote zuständig, während die Durchführung bei den Angebotspartner*innen liegt.

Link zur Landingpage

[MySwitzerland.com/women](https://www.myswitzerland.com/women)

100% Women - Angebote für Frauen



**100%
Women.**

In Kürze

Auf [MySwitzerland.com/women](https://www.myswitzerland.com/women) präsentiert ST gemeinsam mit der Tourismusbranche eine schweizweite Auswahl von rund 50 Angeboten und Events, die sich ganz auf die Bedürfnisse von Frauen fokussieren. Die Angebote haben einen touristischen Bezug, dauern von mehreren Stunden bis zu mehreren Tagen und decken das gesamte Repertoire an Velokategorien ab; von Mountainbike, über Rennvelo bis hin zu E- und Tourenbike. Sie beziehen eine weibliche Sicht und Erfahrungswelt

Women-only-Angebote – warum?

Reine Frauengruppen bieten eine entspannte Atmosphäre und die Möglichkeit, neue Freundschaften mit weiblichen Gleichgesinnten zu knüpfen oder sich das erste Mal an weiblichen Vorbildern zu orientieren: eine Tatsache, die sehr motiviert. Viele Teilnehmerinnen schildern das als ein neues, anderes Erleben des Outdoorsports. Dabei sind women-only-Angebote nicht als exklusive, sondern als ergänzende Angebote zu werten, die besonders (aber bei entsprechender Ausrichtung nicht nur!) Anfängerinnen Orientierung bieten.

Bedürfnisse / Vorteile

- Positive Eigendynamik – In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck neue (Lern-) Erfahrungen machen.
- Von Frauen für Frauen – Frauen als Vorbilder wirken inspirierend und motivierend für andere Frauen.
- Time for oneself – Frauen können ihr eigenes Tempo bestimmen und in kleinen Schritten und Erfolgen voran gehen.
- Confidence Gap überwinden – Frauen neigen dazu, sich zu unterschätzen. In Frauengruppen neue Herausforderungen bezwingen stärkt das Selbstwertgefühl.
- Community – Der Austausch unter Gleichgesinnten stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und dient als Basis für das Knüpfen neuer Freundschaften.

Mediendossier 100% Women-Kampagne

Partner

Die 100% Women Cycling Kampagne wird von folgenden Partnern unterstützt.

BMC Switzerland

- Offizieller Partner von Schweiz Tourismus, Unterstützung im Bereich Kommunikation und Marketing
- Zur Verfügungstellung von BMC-Bikes im Rahmen von Medienreisen, Shootings und Challenges.
- Punktuelle Begleitung von Medienreisen und Trips durch eine BMC-Vertreterin oder BMC Ride Crew Mitglied.
- Give-Aways für die Teilnehmerinnen der Challenges und Medienreisen.

BMC Create Speed

Von Anfang an lag unser Fokus auf Geschwindigkeit. Unser Hauptsitz in der Schweiz war und ist das Zentrum des Erfolgs von BMC. Von hier aus haben wir Jahrzehnte damit verbracht, unseren Sport aufzubauen, Ideen zu verbessern und Technologien an ihre Grenzen zu bringen. Wir haben alle Arten von Rennen gewonnen, neue Kategorien definiert und unseren Ruf als technologisches Unternehmen ausgebaut und gefestigt. Mit der branchenweit bekannten Innovationsstätte Impec Lab, unserem Team aus qualifizierten Mitarbeitenden und Hunderten von geförderten Athletinnen, hat dieser einzigartige Fokus auf die Geschwindigkeit die Marke BMC dazu gemacht, was sie heute ist: schnell, stark und unverwechselbar. Aber wir sind noch lange nicht fertig. Wir werden auch in den kommenden Jahrzehnten genau das tun, was wir am besten können: Create Speed.

Swiss Cycling / #fastandfemale

- Kompetenzpartner und Kommunikationspartner im Bereich Radsport
- Unterstützung bei der Vermittlung von zertifizierten weiblichen Guides
- Beratung und Unterstützung im Bereich von relevantem Content
- Trägerschaft einiger Kampagnen-Inhalte nach Kampagnenende seitens ST

Die 100% Women-Kampagne von Schweiz Tourismus erfolgt in Zusammenarbeit mit Swiss Cycling als Kompetenzpartner. Swiss Cycling ist der nationale Radsportverband und richtet sich mit seinen vielfältigen Angeboten in den Bereichen Kinder- und Jugendsport, Nachwuchs- und Frauenförderung sowie Leistungs- und Breitensport an alle Velofahrenden in der Schweiz. Bei der 100% Women-Kampagne unterstützt Swiss Cycling Schweiz Tourismus mithilfe von Informationen und bestehenden Anlässen rund um den Frauenradsport durch das [Förderprojekt #fastandfemaleSUI](#) sowie durch ausgebildete [Swiss Cycling Guides](#).

Komoot

- Kampagnenpartner im Bereich des Community Engagement mit inspirativen 100% Women Routen auf ihrer Tourenplanungs-App

Die ST-Kampagne „100% Frauen“ findet in Zusammenarbeit mit der Outdoor-Plattform komoot statt. Mithilfe des einfachen Routenplaners können Outdoor-Enthusiasten neue Abenteuer auf und abseits des Fahrrads finden, planen und teilen. Angetrieben von der Liebe zur Natur und den Empfehlungen der Community, hilft komoot den Menschen, mehr von der Natur zu entdecken.

Jördis Hille, Senior Communications Manager bei komoot

"Nach dem Weltrekord im letzten Jahr wird sich die 100% Women Kampagne von Schweiz Tourismus dieses Jahr auf die Aktivität Radfahren konzentrieren. Ziel der Initiative seit dem Start vor drei Jahren: Frauen im Outdoorsport sichtbar machen, Pionierinnen feiern und zu Neuentdeckungen ermutigen. Wir sind stolz, Schweiz Tourismus bei diesem Vorhaben als Partner unterstützen zu dürfen."

Mediendossier 100% Women-Kampagne

Out & About

out & ABOUT - Switzerland Trekking ist eine Travel Boutique. In unserer Werkstatt entstehen authentische und nachhaltige Outdoor-Erlebnisse. Zu Fuss, auf dem Bike, auf und ab, Tag für Tag, quer durch die Schweiz.

Im Rahmen der 100% Women Kampagne von Schweiz Tourismus sind einzigartige Wander- und Bike-Trekkings von Frauen für Frauen entstanden. Die Angebote sind fest verwurzelt mit den Grundwerten Fairness – Sicherheit – Nachhaltigkeit, immer mit dem Ziel unseren Gästen den bestmöglichen Service und die höchste Qualität zu bieten.

Eurotrek

Eurotrek AG ist der führende Aktivreisen-Veranstalter der Schweiz. Eurotrek erarbeitet neue Touren und optimiert das bestehende Programm laufend. Seit Ende 2016 wickelt Eurotrek im Auftrag von SchweizMobil die buchbaren Reisen im Velo- und Wanderland Schweiz ab. Das Kerngeschäft bleiben individuelle Reisen im Velo- und Wanderland von Schweiz Mobil. Gruppenreisen werden auf Wunsch durchgeführt.

Für die 100% Women Kampagne von Schweiz Tourismus, entstand in Kooperation mit Luzern Vierwaldstättersee Tourismus ein neues Angebot lanciert: Die [Route 1291](#) führt in 8 Tagen/7 Nächten durch die Zentralschweiz und kann als 100% Women Angebot als Gruppentour gebucht werden.

100% Women Gravel Challenge

Die Challenge.

Wir laden ausgewählte Schweizer (Ex-)Profifahrerinnen aus allen Sparten ein, sich unserer 100% Women Gravel Challenge zu stellen! Das ambitionierte Ziel ist es, im Mai 2023 während vier Tagen gemeinsam mit dem Gravelbike quer durch die Schweiz zur radeln, vom Boden- bis zum Genfersee. Damit wollen wir schweizweit Aufmerksamkeit für 100% Women erlangen, Frauenpower auf dem Velo zeigen und die Vielfalt unseres Velolandes aufzeigen. Journalistinnen und einflussreiche Frauen erhalten zudem die Möglichkeit, das Profiteam während einzelner Etappen/Abschnitten mit einem E-Gravelbike zu begleiten.

Die Route.



[Informationen zur gesamten Route](#)

Details der Challenge.

Zeitpunkt: 20. Mai bis 23. Mai 2023 (Samstag – Dienstag)

Startpunkt: Rorschach (SG)

Zielort: Montreux (VD)

Anzahl Kilometer: 429 km

Höhendifferenz: 10 010 m

Etappierung: 4 Tage

Charakter: Schwere Gravel-Tour. Sehr gute Kondition erforderlich. Auf einigen Passagen wirst du dein Rad vielleicht schieben müssen. Die Etappen liegen durchgängig auf offiziellen SchweizMobil-Routen.

Tourguide: Zertifizierte Swiss Cycling Guidin Daniela Michel mit Co-Leitung Nathalie Schneitter

Teilnehmerinnen: Anita Gehrig, Caro Gehrig, Andrea Sauser, Monika Sattler, Emma Pooley, Linda Farzadi, Isabel Tambach

Teilnehmerinnen der 100% Women Gravel Challenge

Nathalie Schneitter

EMTB- & MTB-Weltmeisterin, Olympionikin, Agentur Co-Chefin und Messeverantwortliche in Solothurn & Zürich: Nathalie Schneitter liebt den Spagat und setzt auf Kameradschaft. Mit 17 wurde sie Schweizer Mountainbike-Meisterin, mit 18 holte sie den Cross-Country-Weltmeistertitel bei den Juniorinnen. Vier Jahre später, 2008, war sie bei den Olympischen Spielen in Peking dabei und holte sich im gleichen Jahr den Vize-Weltmeistertitel. Bis zu ihrem Rücktritt 2016 fuhr Nathalie Schneitter in der Bike Weltcup-Elite ganz vorne mit. Dann stieg sie um aufs EMTB – und wurde 2019 prompt Weltmeisterin.

«Wenn ich Bike-Gott spielen könnte, würde ich die blöden Vorurteile abbauen. Warum muss man immer Kategorisieren? E-Biker, Graveler, Wanderer, Enduro-Flitzer, XC-Fuzzis? Ich bin Velofahrerin!» - Nathalie Schneitter



Monika Sattler

Monika fährt seit 2008 Rad und hatte einen sehr kurzen Abstecher in den Profiradsport, merkte aber sehr schnell, dass das nicht ihr Ding ist. Im Jahr 2011 begann sie in den USA mit dem Graveln und fuhr einige Rennen. Um zu zeigen, was es bedeutet, waghalsige Ziele anzustreben, stellte Monika 2018 ihren ersten Radsportrekord auf, indem sie als erste Frau die 3000 km lange Vuelta a Espana am selben Tag wie die (Männer-)Profis gefahren ist. Im Jahr 2022 stellte sie ihren zweiten Rekord auf: alle 124 Schweizer Pässe in 26 Tagen. Monika ist zudem Beraterin und Trainerin für weibliche Führungskräfte, Women in Cycling Botschafterin, internationale Rednerin sowie Autorin.



Emma Pooley

Emma Pooley ist eine der angesehensten und erfolgreichsten Rennradsporlerinnen Grossbritanniens des letzten Jahrzehnts. Sie gewann die UCI-Zeitfahrweltmeisterschaften sowie fünf weitere Medaillen bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Commonwealth Games. Seit 2019 lebt und arbeitet sie wieder in der Schweiz, wo sie seit ihrem Umzug nach Zürich im Jahr 2005 für ihr Doktorat in Ingenieurwissenschaften zu Hause ist. Sie nimmt weiterhin an Wettkämpfen teil - rein zum Spass.



Andrea Marcellini Sauser

In ihrer Profikarriere hat sie sich vor allem dadurch hervorgetan, dass sie sieben Jahre lang bei der UCI (Union of International Cyclists) gearbeitet hat, um den weltweiten Frauenradsport zu fördern. Im Jahr 2016 war Andrea für das Velodrom für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro verantwortlich. Derzeit ist sie Sprecherin bei Red Bull TV, dem Unternehmen, das für die Übertragung der Mountainbike-Weltmeisterschaft in Brasilien verantwortlich ist, und leitet die Organisation der ersten World Tour of Electric Bicycles.



Mediendossier 100% Women-Kampagne

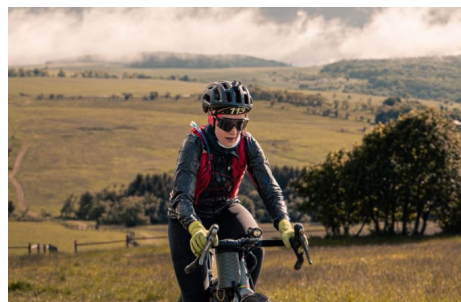
Anita und Carolin Gehrig

Was Anita und Caro schon seit jeher begleitet: Sie sind Zwillinge, sie stürzen sich planlos in neue Abenteuer, sie ergreifen Chancen, wenn diese sich ergeben und vor allem: Wenn sie Feuer für etwas gefangen haben, dann packen sie richtig an! Genau diesen Weg sind die beiden gegangen und haben sich so einen Namen als die besten Schweizer Enduro Profis gemacht. Bewusst oder unbewusst, die beiden waren in sehr vielen Angelegenheiten die Ersten welche einen Trend erkannt oder gar mitgeprägt haben. Nun sind die beiden Hotelbesitzerinnen und haben sich mit der gleichen Unerschrockenheit, wie sie es aus dem Profleben kennen, in den neuen Lebensabschnitt gestürzt.



Linda Farczadi

Linda ist eine passionierte Radfahrerin aus der Romandie. Sie besitzt einen Ph.D. in Mathematik und engagiert sich neben der beruflichen Karriere stark in der Radsportszene. So hat sie die Community Lausanne Gravel gegründet und schreibt regelmässig für cycliste.ch



Isabel Tambach

Mit zehn Jahren wurde Tambach vom Amsterdamer Start des Giro d'Italia 2010 in den Bann gezogen. Innerhalb von 18 Monaten stieg sie von lokalen Vereinsrennen zu nationalen Wettkämpfen auf. Bis 2017 war sie zweifache nationale Juniorenmeisterin im Bahnrad sport. Doch die Erfolgswelle, auf der sie ritt, ging mit Leistungsdruck einher. Ihr Training nahm zu. Eine Einladung in den Nationalkader stand vor ihrer Tür. Wachsende schulische und soziale Anforderungen forderten unweigerlich ihren Tribut. Die Dinge mussten sich ändern.

Ihre Liebe zum Graveln hat ihre Radsportkarriere wiederbelebt, aber sie ist sich bewusst, dass man es nicht übertreiben darf. «Es ist fantastisch. Ich kann Trainingseinheiten auf dem Gravel-Bike absolvieren und es hält mich auch mental frisch.»



Swiss Cycling Guide: Daniela Michel

Daniela hat ihre ersten konkreten "Fahrversuche" auf einem sogenannten Big-Bike gewagt und gemeistert. Seither brennt das Feuer und das Bike ist als Pendant zum Snowboard im Winter zum unverzichtbaren Spielzeug geworden. Kein Wunder lösen die weltberühmten Downhillstrecken von Whistler bei ihr Gänsehaut aus. Als Physiotherapeutin und Lehrerin bringt sie noch mehr Weitwinkel in die Bikewelt von Trailstar. Ihre Spezialität: Sie weiss "What women want" und kann dies mit grosser Begeisterung weitergeben!

«Bike now, work later – be happy!»



100% Women in Business Cycling Challenge.

Die Challenge.

Wir laden beruflich erfolgreiche Frauen aus allen Branchen ein, sich einer Cycling Challenge zu stellen und einen Tag ausserhalb der Geschäftswelt zu verbringen, neue Begegnungen und Spass ausserhalb der Comfort Zone und der geschäftlichen Verpflichtungen stehen im Fokus.

Wir treffen uns am [Bikerberg Flumserberg](#) und verbringen gemeinsam einen spannenden und unvergesslichen Tag in der schönen Bergwelt und getrauen uns in unbekanntes Terrain.

Details der Challenge.

Zeitpunkt: Dienstag, 27. Juni 2023

Location: Bikerberg Flumserberg (SG)

Charakter: Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, der Spass steht im Vordergrund, aber den Blue Salamander wollen wir mit dem MTB schon bezwingen und spielerisch mehr zum Thema Velo lernen.

Teilnehmerinnen: Laura Meyer (CEO Hotelplan), Sandra Banholzer (CEO Rausch), Katrin Tschannen (CEO Migros Online), Florence Schnydrig Moser (Head Private Banking ZKB), Mei Rider (CMO BMC Switzerland), Janine Bunte (CEO Schweizer Jugendherberge), Viviane Grobet (Mitglied GL Schweiz Tourismus), Katja Wildhaber-Rupf (CMO Flumserberg Bergbahnen), Ophélie Döbler (Leiterin SportX & BikeWorld), Sylvia Epailard (Co-CEO Interhome).

Interessierte Journalistinnen können gerne teilnehmen.

Eine Kostprobe aus den 100% Women Velo-Erlebnissen

Queens Days Scuol – Ride your bike

Singletrail -, Strassenpass - und Schotter Königinnen!

Homebase der Queens Days ist das schöne Örtchen Scuol, umgeben von der fabelhaften Bergwelt des Engadins. Hier finden Teilnehmerinnen die idealen Voraussetzungen zum Mountainbiken, Gravel und Rennradfahren. Es findet täglich ein breites Angebot an geführten Touren in allen 3 Disziplinen statt. Ambassadorinnen der verschiedenen Brands und lokale Guides begleiten die Touren und bieten Fahrtechnik- und Schrauber-Workshops an. Leckere kulinarische Hochgenüsse, fetzige Musik und Gleichgesinnte mit der Leidenschaft der 2 Räder versprechen ein Event der besonderen Art!



Datum & Leistungen:

- 28.9. – 1.10.2023 in Scuol
- Inkl. geführte Touren, Mahlzeiten, Testbikes, Workshops, Goodies etc.

Preis: CHF 290.00

Anbieter: Engadin Scuol Zernez Tourismus

Link zum Angebot: queensdays.ch

Buchungslink: [Anmeldeformular](#)

Mediendossier 100% Women-Kampagne

Ladies Cycling und Wellness, Bad Ragaz

Sport und Wellness passen zusammen wie Fahrradkette und Ritzel. Gibt es etwas Schöneres als nach einer ausgiebigen Tour auf dem Rennvelo oder Gravelbike ein paar Stunden in der Wellness-Therme zu verbringen? Auf der geführten Rennvelo- oder Gravelbike-Tour entdecken die Teilnehmerinnen die Region rund um Bad Ragaz. Nach der Anstrengung folgt die wohl verdiente Entspannung in der Tamina Therme. Das 36,5 °C warme Quellwasser der Taminaschlucht sorgt für ein tiefes Wohlbefinden sowie die Lockerung der eben beanspruchten Muskulatur. Fahrtechnik- und Pflege-Tipps für das Rennrad oder Gravel-Bike runden das Erlebnis ab.



Daten:

- Frühlingserwachen «Gravelbike» am Sa. 29.4.23 / 8-18h
- Sommerbrise «Rennrad» am Sa., 3.6.2023 / 8-18h
- Sommerhoch2 «Rennrad» am Sa., 26.8.2023 / 8-18h und Sonntag, 27.8.2023 / 9-12h
- Herbstaktiv "Gravelbike" am Sa., 23.9.2023 / 8-18h

Preis ab: CHF 150.- / 295.- inkl. Übernachtung

Anbieter: Tamina Therme Bad Ragaz

Buchung:

<https://shop.heidiland.com/Heidi/experience/detail/TDS00020014007842642?globalReset=1&lang=de#/>

5-tägiger Bike-Workshop mit Profi-Mountainbiker Ines Thoma, Valbella – Lenzerheide

Diese Eventwoche wurde exklusiv für die fortgeschrittene Bikerin kreiert. Die Mountainbikerin Ines Thoma, lange Zeit Deutschlands beste Enduro-Fahrerin, wird während des Workshops hilfreiche Tipps rund um Themen wie Fahr- und Kurventechnik sowie zu kleinen Sprüngen und Drops geben. Neben Yogaeinheiten steht der Austausch in der kleinen Gruppe im Vordergrund. Übernachtet wird in der nachhaltigen Jugendherberge Valbella-Lenzerheide in wahlweise Einzel-, Doppel- oder Vierbettzimmern.



Daten: 09.10.23 – 13.10.23

Preis: ab CHF 1400.-

Anbieter: Jugendherberge Valbella – Lenzerheide

Buchung: <https://www.youthhostel.ch/de/erlebnisse/womens-only-bike-workshop/>

100% Women-Velo Achtsamkeit, Aargau

Das Seetal ist ein echtes E-Bike-Paradies und führt Teilnehmerinnen über die lieblichen Hügelzüge zu den inspirierenden «Raststätten zum kleinen Glück». An diesen mystischen Örtlichkeiten im Seetal erleben Frauengruppen Achtsamkeit in der Natur. Unter kundiger Anleitung durch zertifizierte Achtsamkeitstrainerinnen werden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ausgeübt, entschleunigt und den gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen. Dem Alltagsstress und der ständigen Erreichbarkeit entkommen und die Stille inmitten der Natur finden – das steht im Fokus dieses Erlebnis.



Daten: Zwischen 21.03.23 und 27.10.2023

Preis: Ab CHF 260.00

Anbieter: Seetal Toursimus

Buchung: <https://achtsamkeit.swiss/kurse-angebote/achtsamkeitstrail/>

Mediendossier 100% Women-Kampagne

Ladies on bikes: Bike & Wine tour, Tessin

Traumhafte Landschaften, Sport und Genuss treffen beim Bike'n'Wine im Mendrisiotto aufeinander. Bis in den Oktober hinein finden geführte Velotouren in einer der landschaftlich reizvollsten Gegenden der Schweiz statt, bei denen in den Pausen exzellente Weine aus der Region und lokale Köstlichkeiten genossen werden können. Um Velo und Helm braucht man sich keine Sorgen machen – beides ist im Preis inkludiert, ebenso wie die ortskundige Begleitung, Degustationen und Weingutbesuche.

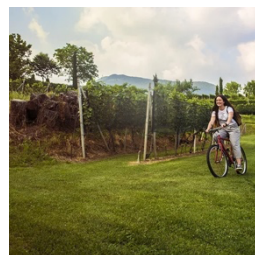
Daten: Von Mai bis Oktober, je nach Verfügbarkeit

Preis: Ab CHF 295.-

Anbieter: Mendrisiotto Turismo

Buchung:

<https://www.mendrisiottoturismo.ch/it/Bellezze-in-bicicletta/>



Seniorinnen E-Bike Genusstage, Klosters

Gemeinsam auf dem E-Bike unterwegs sein und neu Orte entdecken – das steht im Fokus dieser zwei Genusstage. Auf gemütlichen E-Bike Touren rund um Klosters entdecken Teilnehmerinnen die schönsten Routen und Plätze. Gemeinsam wird die Ruhe und schöne Berglandschaft genossen. Die E-Bike Touren führen über einfache Forststrassen und eignen sich für Seniorinnen. Das Angebot ist inklusive Hotel und beinhaltet 2 Übernachtungen im Doppelzimmer im Bikehotel Sport-Lodge Klosters.

Daten: 12.-14. Juli 2023 und 27.-29. August 2023

Preis: Ab CHF 485.00

Anbieter: Bikeschule Klosters

Buchung: <https://www.bikeschuleklosters.ch/bikekurse/camps/>



Mediendossier 100% Women-Kampagne

Auf dem Mountainbike in Grindelwald, Berner Oberland

Drei unvergessliche Tage mit Salome Burki, zertifizierte MTB-Guide: Im Technikkurs lernen die Teilnehmerinnen die Basics des Mountainbiken gefolgt von zwei geführten Touren. Gute Laune, Wellness, kulinarische Highlights und der Ausblick auf die Eiger Nordwand kommen auch nicht zu kurz. Auf die Teilnehmerinnen dieses Angebots warten drei unvergessliche Tage mit dem Mountainbike. Auf dem Bike entdecken sie zusammen die Region um Grindelwald.

Daten:

- Für Anfängerinnen: 9. – 11. Juni / 1. – 3. September 2023
- Für Fortgeschrittene: 16. – 18. Juni / 15. – 17. September 2023

Preis: ab CHF 333.00

Anbieter: Eiger Lodge

Buchung: <https://www.simplebooking.it/ibe/hotelbooking>



Mountainbike-Erlebnis- und Trainingswoche mit Profibikerinnen, Basel

Der erste Tag ist ganz dem Aufbau von technischen Grundfertigkeiten gewidmet. Steilwandkurven, Stein- und Stufen-trails u.v.m. erwarten die Bikerinnen. Beim gemeinsamen Nachtessen im Bikehotel Ochsen können die Teilnehmerinnen den Tag gemütlich ausklingen lassen. Frisch gestärkt vom Power-Frühstück verspricht der zweite Tag viel Spass beim Anwenden der erlernten Skills auf den Trails in der nahen Umgebung. Die Leiterin geht speziell auf die Bedürfnisse der Mountainbikerinnen ein und zeigt unterwegs viele Tipps und Tricks. Die Kurse werden von aktuellen und ehemaligen Mountainbike-Weltcup-Fahrerinnen geleitet.

Daten: 6./7. Mai 2023, 14./15. Oktober 2023 und 21./22. Oktober 2023

Preis ab: CHF 289.00

Anbieter: Baselland Tourismus

Buchung: baselland-tourismus.ch/womenonly



Geballte Frauenpower auf zwei Rädern, Luzern

"WOMEN ONLY RIDE" steht für geballte Frauen-Power auf zwei Rädern. Ein Bike-Tag mit Trail-Highlights, Techniktraining-Session, Tourenplanung und Tessiner Apero.

Als Warm-up wartet eine erste Techniktraining-Session. Anschliessend begibt sich die Gruppe auf die Tagestour in Richtung Ob- und Nidwalden. Bei einem Picknick mit Aussicht über die atemberaubende Bergwelt kann Energie gedankt werden. Nach einer flowigen Trail-Abfahrt, welche direkt am Vierwaldstättersee endet, steht ein abkühlender Badestopp auf dem Programm. Zurück in Luzern wartet der verdiente Tessiner Apéro und die Gruppe widmet sich der Tourenplanung für den Folgetag.

Daten: 23. April 2023, 17. Juni 2023

Preis ab: CHF 297.00

Anbieter: Hotel Continental Park

Buchung: <https://www.continental.ch>



Mediendossier 100% Women-Kampagne

Dein erstes Abenteuer auf dem E-Mountainbike, Wallis

Die Cabane de Chanrion liegt fast am Ende eines abgelegenen Tals in mitten unberührter und beeindruckender Natur. Entlang der Strasse vom Mauvoisin-Staudamm machen Teilnehmerinnen erste Erfahrungen auf dem elektrischen Mountainbike in Begleitung einer örtlichen Guidin. Angekommen in der Cabane de Chanrion, geniessen Bikerinnen die wohlverdienten köstlichen Gerichte bevor die Nacht in einzigartiger Bergkulissen verbracht wird. Nach einem leckeren Frühstück, geht es am nächsten Tag wieder auf die Trails, die von Gletschern und unberührter Natur umgeben sind.



Daten: Jeden Donnerstag zwischen 17. Juni bis 8. Oktober 2023, bei schönem Wetter und Anmeldungen.

Preis ab: CHF 455.00

Anbieter: Cabane de Chanrion

Buchung: <https://@cabanedechanrion>

Eine Auswahl von Velloevents für Frauen 2023



- **La Reine Strictly Female:** LA REINE feiert den weiblichen Rennradspport. Auf atemberaubenden, verkehrsfreien Strassen, in einer gepflegten Atmosphäre und mit viel Geselligkeit. Auch wenn die Fahrt herausfordernd sein kann und die Möglichkeit besteht, sich mit anderen zu messen, ist die Hauptsache bei LA REINE die pure Freude und die positive Einstellung der Radfahrerinnen. Immer mit einem Lächeln.
Datum: 23. – 24. Juni 23 in Gstaad, Bern Region
Weitere Informationen unter: <https://www.lareine.cc>
- **Womens MTB Festival:** Das Women's MTB Festival ist eine Mountainbike-Veranstaltung, die Frauen während zwei Tagen die Möglichkeit bietet, sich zu treffen, auszutauschen, zu lernen, Spass zu haben und natürlich gemeinsam zu Biken.
Datum: 22. - 23.07.2023 la Roche, Fribourg Region
Weitere Informationen unter: <https://fribourg.ch/de/la-gruyere/veranstaltungen/womens-mtb-festival-a-la-berra/>

Mediendossier 100% Women-Kampagne

Weitere Auskünfte an die Medien erteilt:

Unternehmenskommunikation Schweiz Tourismus
+41 (0)44 288 13 17, E-Mail: media@switzerland.com

Medienmitteilung und weitere Informationen unter: [MySwitzerland.com/medien](https://www.myswitzerland.com/medien)